

13.004 Fazuľa na mexický spôsob 100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
fazuľa suchá	3,00	3,00	4,00	4,00	5,50	5,50	7,00	7,00
olej	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80
cibuľa	0,40	0,36	0,50	0,42	0,75	0,64	1,00	0,85
múka hladká	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60	0,75	0,75
paprika červená mletá	0,02	0,02	0,04	0,04	0,05	0,05	0,08	0,08
rajčiaky	5,00	4,50	6,00	5,50	7,00	6,30	8,00	7,20
chren sterilizovaný b. n.	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	160		190		220		260	

Výrobný postup

Prebratú, umytú fazuľu vopred namočíme, dolejeme vodou a uvaríme do mäkka. Na oleji opražíme očistenú, na jemno pokrájanú cibuľu, pridáme červenú mletú papriku, očistené umyté pokrájané rajčiaky. Zahustíme nasucho opraženu múkou. Pridáme chren, zmiešame s uvarenou fazuľou, dochutíme soľou a varíme ešte 20 minút. Podávame k hovädziemu mäsu, údenému mäsu, k sekanej.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
	kJ	kcal								A	B ₁	B ₂	C	E
A	770	185	7,47	5,7	3,1	22,5	5,9	43,4	2,1	0,135	0,2	0,1	11,9	0,9
B	994	239	9,90	6,9	3,7	29,7	7,7	57,3	2,8	0,167	0,2	0,1	14,6	1,1
C	1287	309	13,38	8,2	4,3	39,4	10,3	74,5	3,7	0,196	0,3	0,1	16,9	1,5
D	1597	383	16,97	9,5	4,9	49,9	13,0	93,9	4,7	0,228	0,3	0,2	19,5	1,8

